

ANÁLISE DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS: ESTUDO DESCRITIVO.

Gleicy Flavy Moura Sousa¹

Raissy Alves Bernades²

Marina Martins Soares da Silva³

Laura Maria Feitosa Formiga⁴

INTRODUÇÃO

A estrutura etária da população brasileira mudou muito nos últimos anos devido o aumento na expectativa de vida e na mudança do número de nascimento e de mortalidade. O envelhecimento é um processo no qual o indivíduo chegou ao auge do seu desempenho fisiológico e com isso irá ocorrer uma redução gradativa das suas capacidades, se tornando um conjunto de alterações no aspecto biológico, psicológico e sociais, as quais são determinantes que podem ser influenciados pelos hábitos de vida.

As mudanças que ocorrem no organismo da pessoa idosa tornam o sujeito mais vulnerável a adquirir doenças crônicas não contagiosas, como hipertensão arterial e o diabetes mellitus, porém este problema não pode ser associado apenas ao processo de envelhecimento, pois trata-se de doenças que podem ser prevenidas quando se adota um estilo de vida saudável ao longo da vida, dentre estas medidas estão um maior cuidado com a alimentação, a maior prática de atividade física, redução do consumo de bebidas alcoólicas e do tabagismo (BRASIL, 2017).

Dessa forma um dos aspectos que deve ser levado em consideração é a avaliação da prática de atividade física em idosos, pois de acordo com Vechin et. al (2015), o exercício físico tem sido amplamente recomendado para compensar algumas das deficiências relacionadas a idade na funcionalidade e alterações na composição corporal.

A prática regular de atividade física está associada à promoção de saúde mental, física e social do indivíduo, pois esta pode minimizar ou até mesmo reverter às mudanças causadas pelo avanço da idade, além de prevenir e adiar o surgimento de doenças crônicas e desacelerar o processo das já existentes viabilizando um envelhecimento saudável (TORQUATO et al, 2016).

Tendo em vista os eventos mencionados, questiona-se: “Qual é o nível de atividade física entre os idosos?”

O estudo justifica-se por analisar o nível de atividade físicas entre os idosos, tendo em vista o aumento da população desta faixa etária e as suas vulnerabilidades, em virtude de que

¹ Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Piauí - UFPI, Gleicyf14@gmail.com

² Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Piauí - UFPI, raissy.bernades62@gmail.com

³ Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Piauí - UFPI, mrn2028silva@gmail.com

⁴ Professor orientador: docente do curso de enfermagem da Universidade Federal do Piauí – CSHNB/ Picos, Laurafeitosaformiga@hotmail.com

está prática está associada à promoção de uma maior qualidade de vida, considerando as possíveis patologias relacionadas ao processo de senescência.

Logo se objetivou analisar o nível de prática de atividade física dos idosos, por meio da aplicação de um questionário a respeito de suas atividades diárias; descrição das atividades físicas realizadas pelos idosos e perfil da amostra quanto variável socioeconômica.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

Trata-se de um estudo descritivo com abordagem quantitativa e caráter transversal. Estas pesquisas têm como objetivo a descrição das características de determinada população ou fenômeno. Uma das características mais significativas, está na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados, através da utilização de questionário (GIL, 2017). Já os estudos transversais envolvem coletas de dados em determinado período de tempo. Desse modo, são especialmente apropriados para descrever a situação, o status do fenômeno ou as relações entre os fenômenos em um ponto fixo (POLIT; BECK, 2018).

O estudo está sendo desenvolvido no período de março de 2019 a novembro de 2019, no município de Picos-PI. A população composta por 5.354 idosos, de ambos os sexos, residentes de domicílios particulares permanentes da zona urbana de Picos-PI. A amostra será do tipo probabilística complexa, por conglomerados, em 2 estágios: setores censitários e domicílios.

O planejamento foi realizado para que cada subgrupo populacional obtivesse no mínimo de 50% ($P= 0,50$ -que corresponde ao maior tamanho mínimo de amostra para estimativa de proporções) com erros de amostragem de 7 pontos percentuais ($d= 0,07$), com nível de confiança de 95% e com efeitos do delineamento de 1,5. Para tanto, o tamanho da amostra ocorrerá de forma aleatória dentro dos setores delineados pela amostrista, prevendo-se perdas de 20% e encontro de 5% de domicílios fechados. Os domínios amostrais fixados para o estudo serão apenas idosos de 60 anos ou mais.

Para a realização da coleta de dados o projeto foi submetido ao comitê de Ética em Pesquisa (CEP) com seres humanos da Universidade Federal do Piauí (UFPI), através do parecer de N° 2.668.474 e será desenvolvido conforme os requisitos propostos pela Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) (BRASIL, 2013). Ao iniciar a pesquisa os idosos serão informados sobre os objetivos e métodos a serem utilizados, e os que aceitarem participar da pesquisa, assinarão o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A pesquisa poderá gerar riscos mínimos de constrangimento e isso será contornado com a coleta de dados em lugar reservado para tal finalidade e de forma individual.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os questionários utilizados abordam quanto à frequência e tempo das atividades físicas realizadas pelos idosos. O questionário 1, se refere as variáveis socioeconômicas e dados pessoais que são:

Data de nascimento: classificada respectivamente por dia, mês e ano;

Idade: será computada em anos;

Sexo: feminino ou masculino;

Estado civil: consistirá nas opções: solteiro(a), viúvo(a), casado(a), divorciado(a), morando junto;

Ocupação atual: considerando a situação atual no mercado de trabalho auto referida;

Renda familiar: será computado a média dos valores brutos mensais recebidos com opções que variam de menos de 1 salário mínimo à mais de 5 salários mínimos;

Residência: se o atual local em que se reside é casa própria, alugada, cedida ou emprestada;

Com quem reside: se sozinho(a), com cônjuge ou companheiro(a), com filhos, com netos, com amigos e/ou parentes, ou outros.

O questionário 2, por sua vez, contém as variáveis relacionadas aos hábitos de vida e irá questionar a prática e frequência de atividade física, por meio da versão em português e reduzida do questionário internacional de atividade física (IPAQ- versão curta). O mesmo é composto por sete questões abertas e suas informações nos permite estimar o tempo despedido por semana em diferentes dimensões da atividade física, como: caminhada e esforços físicos de intensidade moderada e vigorosa, e de inatividade física (posição sentada) (SIQUEIRA et. al, 2019).

Quanto aos critérios de inclusão, serão incluídos neste estudo indivíduos residentes em áreas urbana e em domicílios particulares permanentes na cidade de Picos-PI, que tenha 60 anos ou mais e que aceitem participar da pesquisa mediante assinatura do termo de consentimento livre esclarecido (TCLE). No que diz respeito o critério de exclusão, serão excluídos aqueles que apresentarem quaisquer deficiência ou incapacidades perceptíveis pelo pesquisador durante a aplicação do formulário.

A coleta e análise de dados está acontecendo no período de março de 2019 a novembro de 2019. Os dados socioeconômicos e sobre a prática e frequência de atividade física serão coletado de março de 2019 a agosto de 2019 e serão analisado nos meses de setembro a novembro. Os questionários serão respondidos nos domicílios dos próprio participantes e aplicado pela pesquisadora e equipe treinada. Após a coleta de dados, os mesmos serão digitados e analisados através do programa estatístico IBM Statitical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 20.0; os achados serão apresentados por meio de tabelas e gráficos para melhor compreensão e os dados serão discutidos e analisados de acordo com a literatura pertinente à temática.

O envelhecimento saudável se baseia em cinco pilares: dieta saudável; atividade física regular; inserção social; saúde emocional; e controle de doenças. Nesse sentido a atividade física se mostra uma das práticas mais eficientes em prol da vida com saúde na terceira idade, pois esta atua na autonomia e bem-estar do indivíduo, influencia na redução da massa muscular e óssea, redução de gordura corporal, estimula o funcionamento do metabolismo, ajuda na melhora das capacidades funcionais, proporciona bem-estar físico e psicológico, estimula os aspectos cognitivos (atenção, memória e percepção) e age na redução de doenças.

Dessa maneira esperamos demonstrar a importância da identificação precoce dos idosos em inatividade física pela equipe de saúde multiprofissional da estratégia de saúde da família (ESF) na qual são atendidos, para que assim, possa fornecer as orientações quanto a importância da prática de atividade física e sobre seus benefícios para se obter qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por se tratar de uma pesquisa em andamento espera-se avaliar o nível de atividade física realizados pelos idosos do município de Picos-PI, bem como sensibiliza-los a compreender a importancia da realização de exercícios físicos, e avaliação de suas atividades pelos profissionais de saúde das unidades de saúde os quais são cadastrados.

Dessa forma a equipe de saúde multiprofissional da Estratégia de Saúde da Família (ESF), deve atuar em prol da identificação precoce dos idosos em inatividade física atendidos na Atenção Primária a saúde (APS), para que assim, possa fornecer as orientações quanto a importância da prática de atividade física e sobre seus benefícios para obter qualidade de vida.

Palavras-Chaves: Idoso, Atividade Física, Investigação, Saúde.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política nacional de promoção da saúde**. Brasília, 2017. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_3ed.pdf. Acesso em 23 mar. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: diabetes mellitus**. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

GIL, A.C. **Como elaborar uma pesquisa**. Atlas, 6ª edição, 2017.

POLIT, D. F.; BECK, C. T. **Fundamentos de pesquisa em enfermagem: avaliação de evidências para a prática da enfermagem**. 9. ed. Porto Alegre: Artmed, 2018.

SIQUEIRA, A et al. Comparação da atividade física e satisfação com a vida em idosos institucionalizados e dos centros dias. **Saúde e Pesqui**. V. 1, n. 12, p. 107-116, 2019.

TORQUATO et al. Comparação do nível de atividade física medido por acelerômetro e questionário iPaQ em idosos. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**, v. 21, n. 2, p.144 – 153. 2016. Disponível em: <http://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/view/6438>. Acesso em 23 mar. 2019.

VECHIN, F. C et al. Comparisons between low-intensity resistance training with blood flow restriction and high-intensity resistance training on quadriceps muscle mass and strength in elderly. **The Journal of Strength & Conditioning Research**. v. 29, n. 4, p. 1071-1072, 2015. Recuperado em 14 março, 2016. Disponível em: https://journals.lww.com/nscajscr/Fulltext/2015/04000/Comparisons_Between_Low_Intensity_Resistance.29.aspx#pdf. Acesso em 23 mar. 2019.